

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа № 173
имени героя Советского Союза
Д. А. Аристархова»

И.В. Довгаль

«16» марта 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»
Е.И. Корнева

«16» марта 2023 г.

4-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на четвертую четверть 2022-2023 учебного года в общеобразовательных учреждениях:

Канавинского района № 41, 51, 52, 55, 75, 96, 109, 109ф, 110, 121, 167, 168, 176, 181, гимназия № 50

Ленинского района № 60, 62, 72, 91, 94, 97, 100, 101, 106, 120, 123, 123ф, 138, 160, 175, 177, 182(1к), 182(2к), 185ф, гимназия № 184, лицей № 180

Московского района № 21, 64, 64ф, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей № 87, гимназия № 67

Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 141, 183, лицей № 82

Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, лицей № 40ф, лицей № 40, гимназия № 1, гимназия № 1ф, гимназия № 13ф, лицей № 8

Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 173, 151, гимназия № 25, гимназия № 53, лицей № 28ф

Приокского района № 11, 17, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 140, 154, 174

Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 111, 114, 119, 124, 125, 126, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161, 169, 170, 171, 179, 190, лицей № 165, лицей № 36, гимназия № 136

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционн	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
	Пюре фруктовое	90	0,0	0,0	15,0	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		24,5	31,1	53,9	594	462	62	484	4,33	0,31	2,17	0,23
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,88	0,10	8,30	0,00
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
306	Горошек зелёный консервированный (доп. гарнир)	20	0,6	0,0	1,3	8	4	4	13	0,14	0,00	2,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		29,6	25,3	104,5	765	99	198	447	8,80	0,78	11,89	0,21
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
	Всего:		10,1	10,8	31,2	263	257	34	216	0,60	0,34	17,01	0,19
	Итого:		64,2	67,2	189,6	1622	818	294	1147	13,73	1,43	31,07	0,63
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	369	278	39	349	0,90	0,09	0,46	0,08
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		37,9	21,1	86,9	690	416	72	440	2,10	0,38	121,11	0,09
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01

ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,31	0,02	8,80	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		23,6	23,8	87,4	659	159	95	270	8,34	0,79	43,57	0,09
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		7,6	6,5	36,8	236	246	35	216	0,70	0,12	1,20	0,04
	Итого:		69,1	51,4	211,1	1585	821	202	926	11,14	1,29	165,88	0,22
	Среда												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		24,7	20,6	90,9	653	54	36	108	5,76	0,60	18,75	0,02
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	1,0	6	9	6	17	0,24	0,01	4,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		29,9	17,2	83,5	605	83	83	329	5,77	0,75	9,73	0,04
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 376	Пирожок печёный с картофелем и луком	75	4,2	5,4	20,9	149	22	12	48	0,57	0,07	1,00	0,01
	Всего:		10,2	11,8	30,3	269	262	40	228	0,77	0,37	18,00	0,19
	Итого:		64,8	49,6	204,7	1527	399	159	665	12,30	1,72	46,48	0,25
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06

15	Сыр порционно	30	6,9	8,5	0,0	109	264	11	150	0,30	0,00	0,20	0,08
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,80	0,09	1,60	0,02
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,7	101	100	26	35	5,00	0,04	11,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		20,2	31,3	86,6	714	659	106	476	7,66	0,38	14,10	0,18
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,88	0,06	17,37	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное с маслом	100/5	24,0	20,3	12,5	329	19	89	174	2,10	0,10	1,70	0,08
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		36,1	30,3	79,3	734	151	159	389	6,49	0,72	32,28	0,33
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный слоеный с мясом, луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		9,7	9,3	40,6	285	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
	Итого:		66,0	70,9	206,5	1733	833	281	961	15,18	1,23	46,56	0,52
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,80	0,20	0,03	0,03
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00
	Десерт овсяный	130	6,5	7,8	23,4	195	195	0	0	0,00	0,75	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,1	29,0	81,2	699	230	37	105	3,29	1,22	10,13	0,09
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		26,5	17,0	89,5	619	92	80	229	5,34	0,69	44,96	0,02

386	Полдник		200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
410	Кисломолочный напиток "Снежок"		75	8,7	7,2	24,6	198	63	14	91	0,60	0,06	0,07	0,02
	Ватрушка с творогом			14,3	12,2	46,6	354	305	44	279	0,80	0,12	1,87	0,06
	Всего:			67,9	58,2	217,3	1672	627	161	613	9,43	2,03	56,96	0,17
	Итого:													
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное		15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционный		15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
182	Каша молочная гречневая жидкая с маслом		200/5	9,0	8,5	35,3	253	176	99	244	2,80	0,16	1,80	0,03
	Йогурт "Растишка"		110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие		150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком		200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами		25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:			23,3	31,3	97,9	766	761	152	472	7,81	0,47	18,22	0,16
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью		10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
265	Плов из говядины		200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)		70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
342	Компот из груши		200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:			21,7	19,0	87,1	606	91	84	289	5,93	0,58	29,51	0,01
	Полдник													
	Молоко витаминизированное		200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 22	Плошка московская		60	4,6	4,7	27,3	170	20	8	43	0,50	0,06	0,03	0,01
	Всего:			10,6	11,1	36,7	290	260	36	223	0,70	0,36	17,03	0,19
	Итого:			55,6	61,4	221,7	1662	1112	272	984	14,44	1,41	64,76	0,36
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное		15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционный		10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
223	Запеканка из творога с вареньем		150/30	23,6	17,7	40,3	415	222	32	311	1,00	0,08	0,40	0,06
338	Фрукты свежие		150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный		200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами		24	1,9	0,5	13,7	67	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:			30,8	34,0	90,9	793	420	59	438	5,03	0,36	16,12	0,16

306	Кукуруза консервованная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,90	0,10	0,00	0,00
	Вафли	30	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		41,8	39,8	134,4	1061	209	155	441	5,53	0,69	3,26	0,14
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		7,6	6,5	36,8	236	246	35	216	0,70	0,12	1,20	0,04
	Итого:		65,6	77,8	249,1	1957	604	265	841	10,37	1,33	144,08	0,23
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционный	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зеленый консервированный (доп. гарнир)	60	1,9	0,1	3,9	25	12	12	38	0,40	0,00	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		26,5	35,2	58,5	658	483	67	500	7,16	0,35	22,56	0,25
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150	16	18	133	1,20	0,06	0,50	0,01
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	6	9	12	0,41	0,03	11,25	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,01	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		26,7	22,7	92,7	683	186	59	280	5,07	0,79	26,35	0,05
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 221	Плюшка с маком	50	4,1	4,4	21,8	143	17	6	36	0,40	0,04	0,01	0,01
	Всего:		10,1	10,8	31,2	263	257	34	216	0,60	0,34	17,01	0,19
	Итого:		63,3	68,7	182,4	1604	926	160	996	12,83	1,48	65,92	0,49
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06

15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
338	Фрукты свежие	220	0,9	0,7	22,6	101	100	26	35	5,06	0,04	11,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		17,9	29,5	88,2	691	641	101	455	7,27	0,32	14,09	0,35
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125	44	26	79	1,60	0,05	9,20	0,01
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,00	0,03	7,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		19,7	25,6	93,6	682	204	84	249	9,35	0,56	56,90	0,01
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
410	Ватрушка с творогом	75	8,7	7,2	24,6	198	63	14	91	0,60	0,06	0,07	0,02
	Всего:		14,3	12,2	46,6	354	305	44	279	0,80	0,12	1,87	0,06
	Итого:		51,9	67,2	228,4	1727	1150	229	983	17,42	1,00	72,86	0,42
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
234	Биточки рыбные	90	11,6	9,4	13,6	185	45	24	138	0,90	0,01	0,26	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	45	0,60	0,08	120,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		19,0	24,9	69,8	580	169	83	275	3,88	0,41	128,28	0,09
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,09	5,20	0,00
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		22,5	18,2	110,7	696	92	92	317	8,01	0,63	22,01	0,20
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18

ТТК 376	Пирожок печёный с рисом яйцом	75	13,6	14,5	24,7	284	37	10	89	1,10	0,06	0,04	0,10
	Всего:		19,6	20,9	34,1	404	277	38	269	1,30	0,36	17,04	0,28
	Итого:		61,1	64,0	214,6	1680	538	213	861	13,19	1,40	167,33	0,57
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	25,7	20,1	38,3	437	307	42	373	1,03	0,09	0,51	0,07
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		32,9	36,1	82,8	791	381	49	423	1,66	0,32	1,16	0,14
	Обед												
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,20	0,08	5,30	0,02
ТТК 242	Филе куриное панрованное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		40,7	28,7	97,1	812	78	141	323	6,11	0,68	21,96	0,12
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	75	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		10,4	9,6	42,8	299	33	19	99	1,68	0,14	20,18	0,01
	Итого:		84,0	74,4	222,7	1902	492	209	845	9,45	1,14	43,30	0,27
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
	Десерт овсяный	130	6,5	7,8	23,4	195	195	0	0	0,00	0,75	0,00	0,00
700/2004	Напиток клюквенный (горячий напиток)	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		27,3	26,9	94,0	734	219	52	137	2,42	1,18	4,05	0,04
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	70	1,1	3,6	8,5	71	30	10	19	0,40	0,01	18,60	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		28,6	19,6	105,4	713	139	122	313	9,10	0,88	40,15	0,22
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Слоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		7,6	6,5	36,8	236	246	35	216	0,70	0,12	1,20	0,04
	Итого:		63,5	53,0	236,2	1683	604	209	666	12,22	2,18	45,40	0,30
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,03	0,02	0,00	0,06
15	Сыр порционн	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,63	0,11	1,76	0,05
	Йогурт "Растишка"	110	4,2	3,3	12,3	96	271	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,30	0,02
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		21,6	32,7	94,2	759	805	92	428	5,69	0,42	18,20	0,19
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	260	2,2	6,5	16,8	135	21	22	69	0,90	0,10	7,10	0,01
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12,0	16,1	223	40	48	204	2,53	0,17	15,82	0,02
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	35	0,2	0,0	0,9	5	8	5	15	0,20	0,01	3,50	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	0,95	0,01	2,09	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		19,0	19,4	72,9	544	104	80	294	6,08	0,69	28,51	0,03
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
ТТК 22	Плюшка московская	50	3,7	3,9	22,7	141	17	6	36	0,42	0,04	0,12	0,01
	Всего:		9,7	10,3	32,1	261	257	34	216	0,62	0,34	17,12	0,19
	Итого:		50,3	62,4	199,2	1564	1166	206	938	12,39	1,45	63,83	0,41
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352	80	6	58	0,80	0,03	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0,6	0,1	1,9	11	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00

338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		18,0	27,2	82,8	648	170	46	125	3,25	0,33	132,60	0,00
	Обед												
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
ТТК 426	Рыба запечённая	90	13,1	5,9	4,3	123	17	21	135	0,52	0,08	0,63	0,01
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,30	0,01	16,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		31,6	21,0	100,7	720	171	107	351	6,81	1,12	22,84	0,26
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,06	1,80	0,04
ТТК 357	Маковый рулетик посыпной	85	7,4	9,3	36,3	258	32	10	54	0,58	0,07	0,06	0,01
	Всего:		13,0	14,3	58,3	414	274	40	242	0,78	0,13	1,86	0,05
	Итого:		62,6	62,5	241,8	1782	615	193	718	10,84	1,58	157,30	0,31
	Среды												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
	Сдоба "Аппетитная" с начинкой	70	4,6	4,2	60,2	182	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,10	0,02	0,65	0,01
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		34,9	26,4	147,0	851	386	62	425	4,92	0,35	16,14	0,08
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,24	0,05	9,20	0,01
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260	116	17	123	0,84	0,20	2,30	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
71	Огурицы свежие (доп. гарнир)	70	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,42	0,02	7,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		32,3	30,4	106,7	830	211	183	429	8,48	0,88	18,50	0,05
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури с сыром	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02

700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,01	3,75	0,00
	Всего:		9,7	11,4	36,8	289	221	23	156	0,73	0,06	3,79	0,02
	Итого:		76,9	68,2	290,5	1970	818	268	1010	14,13	1,29	38,43	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 426	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,30	0,05	15,00	0,00
	Кисломолочный напиток "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	10,4	43	9	6	10	0,91	0,01	4,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		23,8	17,5	85,9	600	228	81	182	6,90	0,39	36,85	0,04
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	45	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
	Вафли	30	1,9	9,9	16,8	163	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86	23	18	38	0,60	0,01	1,09	0,20
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		27,2	34,0	111,7	861	236	83	307	5,16	0,92	22,26	0,30
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,20	0,30	17,00	0,18
424	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	23,6	160	7	5	28	0,40	0,05	0,00	0,00
	Всего:		9,6	12,1	33,0	280	247	33	208	0,60	0,35	17,00	0,18
	Итого:		60,6	63,7	230,6	1741	711	197	697	12,66	1,66	76,11	0,52
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76	68	26	46	0,60	0,08	120,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,19	0,00	0,00
	Всего:		21,7	27,9	82,5	668	94	59	169	3,47	0,60	120,10	0,03
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153	154	21	131	0,45	0,05	1,60	0,03

259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
306	Горошек зеленый консервированный (доп.гарнир)	35	1,2	0,1	2,3	14	7	7	23	0,25	0,00	3,50	0,00
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	27	0	0	1,50	0,40	0,00	0,00
	Всего:		24,1	15,1	83,2	565	207	61	237	3,54	0,58	13,53	0,03
	Полдник												
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,20	0,06	1,20	0,04
421	Сдоба обыкновенная	60	4,6	3,7	27,3	161	8	7	34	0,50	0,06	0,00	0,00
	Всего:		7,6	6,5	36,8	236	246	35	216	0,70	0,12	1,20	0,04
	Итого:		53,4	49,5	202,5	1469	547	155	622	7,71	1,30	134,83	0,10
	Итого по меню:		1270,0	1275,8	4442,8	34265,0	15273	4224	17119	250,71	28,96	1643,06	7,03
	среднее за день		63,5	63,8	222,1	1713	764	211	856	12,54	1,45	82,15	0,35

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова